

# RELAÇÃO DA ADERÊNCIA AO EXERCÍCIO E A PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO

Milena Galbossera Delfim<sup>1</sup>; Ricardo Yukio Asano<sup>2</sup>

Estudante do Curso de Educação Física; e-mail – milenadelfim@gmail.com<sup>1</sup>

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail – ricardoasano1@gmail.com<sup>2</sup>

Área do Conhecimento: Saúde

Palavras-chave: Aderência; Percepção Subjetiva de Esforço; Exercício

## INTRODUÇÃO

Borg (1962), indica que a percepção do esforço é uma configuração de sensações como tensão, dores, fadiga dos músculos e do sistema pulmonar, além de outros indícios sensitivos. Para determinar índices de esforço percebido, o autor desenvolveu a Escala RPE de Borg (1998), a partir da necessidade de se quantificar sintomas subjetivos e assimilá-los a descobertas objetivas. A percepção subjetiva de esforço pode estar relacionada com o nível de aderência de indivíduos a atividades físicas. Os indivíduos, segundo Torrila, et al. (2001), possuem cada vez mais razões para aderirem a um programa de atividade física. Os autores sugerem que a aderência é motivada por fatores como saúde, convívio social e estética. Para Saba (2001) a aderência pode ser tida como um conjunto de determinantes individuais, ambientais e do próprio exercício físico que, combinadas, propiciam a manutenção da prática por longos períodos de tempo.

## OBJETIVOS

Os objetivos do presente estudo visam relacionar o tempo de aderência dos participantes à sua percepção subjetiva de esforço em um determinado exercício. A hipótese apresentada é a de que níveis maiores de aderência resultariam em uma percepção de esforço menor por parte dos praticantes.

## METODOLOGIA

Foram aceitas a participar do estudo 30 indivíduos do gênero feminino, com idades entre 18 e 65 anos, divididas em dois grupos segundo a classificação do nível de atividade física, sendo um grupo de mulheres mais aderentes ao treinamento físico (tempo máximo de treinos sem intervalos prolongados maior do que um ano e meio), e um grupo de mulheres menos aderentes ao exercício (tempo máximo de treinos sem intervalos prolongados menor do que um ano e meio). As participantes do estudo compareceram a uma academia de musculação e ginástica na cidade de Mogi das Cruzes e tiveram, inicialmente, sua frequência cardíaca de treino calculada (sendo que  $Fc_{treino} = [(F_{c\ máx} - F_{c\ repouso}) \times 0.6] + F_{c\ repouso}$ ). Em seguida, foram submetidas a dez minutos na esteira mantendo a  $Fc_{treino}$ , sendo aplicada a Escala RPE de Borg aos cinco minutos de exercício e ao final do exercício, a fim de acessar as diferentes percepções de esforço por parte das participantes. Na escala em questão, o número 6 é atribuído à percepção mínima de esforço (sem nenhum esforço), e o número 20 é atribuído à percepção máxima de esforço para que o exercício seja executado. A caracterização da amostra foi submetida à estatística descritiva de média e desvio padrão. E para determinação e comparação da percepção de esforço e aderência em academias foi utilizado o teste t de Students e ANOVA para medidas repetidas com post

hoc de Tukey com critério de significância de  $p < 0,05$ . O software utilizado foi o Graphpad Prisma.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A caracterização da amostra revelou não haver diferença estatisticamente significativa entre os dois grupos no que se refere à idade, massa corporal e altura. Da mesma forma, a diferença da Fc repouso e Fc treino entre os grupos também não foi significativa, evidenciando que ambos os grupos realizaram a sessão de exercício na mesma intensidade relativa. Em relação a percepção subjetiva de esforço, os grupos mais aderentes e menos aderentes não demonstraram diferença significativa a 5 e 10 minutos de exercício. Sendo assim, a hipótese nula foi confirmada, a maior aderência a exercício não está relacionada a menor percepção do esforço físico. Um dos fatores possivelmente responsáveis pela não confirmação da hipótese do estudo é a baixa intensidade do exercício durante o teste, impedindo que indivíduos menos aderentes percebessem o esforço de maneira aumentada em relação a mais aderentes. Outros pontos a serem considerados relacionam-se a fatores individuais das participantes, como o estado de preparo físico e intensidade de treinamento habitual, além de fatores emocionais e psicológicos.

## **CONCLUSÕES**

A maior aderência ao exercício, conforme medida no presente estudo, não demonstrou se correlacionar com uma menor percepção subjetiva de esforço por parte das participantes. A diferença entre as respostas do grupo mais aderente e menos aderente não foi significativa para 5 e 10 minutos de caminhada moderada ou corrida leve na esteira, mantendo uma frequência cardíaca de treino baseada em 60% da frequência cardíaca máxima acrescida da frequência cardíaca de repouso.

O aprofundamento na discussão da relação entre aderência e percepção de esforço fica prejudicado pelos poucos estudos que abordam o tema. Portanto, sugerimos futuros estudos para elucidar a questão. Uma vez que, um dos fatores para a baixa aderência da população em programas de atividade física pode ser uma elevada percepção de esforço frente ao exercício, que poderia culminar em menor prazer nessa prática.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BERTUZZI, Rômulo Cássio de Moraes et al. Comportamento da Frequência Cardíaca e da Percepção Subjetiva durante o exercício realizado em intensidades relativas ao limiar anaeróbio. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 19, n. 3, p. 437-443, 2008.

BORG, Gunnar. **Physical performance and perceived exertion**. Lund: Gleerup, 1962.

BORG, Gunnar. Psychophysical bases of perceived exertion. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 14, n. 5, p. 377-381, 1982.

BORG, Gunnar. **Borg's perceived exertion and pain scales**. Human kinetics, 1998.

CAMARGO, Tatiana Pimentel Pires de et al. Vigorexia: revisão dos aspectos atuais deste distúrbio de imagem corporal. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 2, n. 1, p. 01-15, 2008.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, n. spe, p. 37-43, 2011.

HARDY, Charles J.; REJESKI, Jack. Not what, but how one feels: measurement of affect during exercise. **Journal of Sports & Exercise Psychology**, v 11, n. 3, p. 304-317, 1989.

PALMA, Alexandre. Exercício físico e saúde: sedentarismo e doença: epidemia, causalidade e moralidade: [revisão]. **Motriz rev. educ. fís. (Impr.)**, v. 15, n. 1, p. 185-191, 2009.

ROBINSON, Jonathan; ROGERS, Marc A. Adherence to Exercise Programmes. **Sports Medicine**, v. 17, n. 1, p. 39-52, 1994.

SABA, Fabio. **Aderência**. Editora Manole Ltda, 2001.